

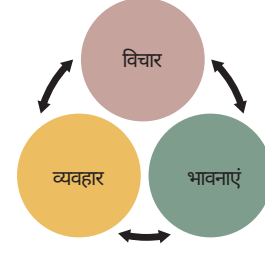
दक्षिण एशियाई मूल के कनाडाई लोगों के लिए उनकी संस्कृति के अनुकूल बौद्धिक व्यवहारात्मक चिकित्सा (Culturally Adapted Cognitive Behavioural Therapy - CaCBT)

सार्वजनिक सूचना

बौद्धिक व्यवहारात्मक चिकित्सा (COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY - CBT) क्या है?

- ▶ एक अत्यधिक प्रभावशाली साक्ष्य-आधारित मनोवैज्ञानिक चिकित्सा
- ▶ इसे अवसाद और चिंता सहित कई तरह की समस्याओं का इलाज करने के लिए उपयोग किया जाता है।

CBT इस बात पर ध्यान केंद्रित करती है कि किसी व्यक्ति के विचार, भावनाएं और उसके द्वारा किये गए कार्य एक-दूसरे को कैसे प्रभावित करते हैं।



CBT को दक्षिण एशियाई लोगों के अनुरूप ढालने की आवश्यकता क्यों है?

- संस्कृति इस बात को प्रभावित करती है कि **मानसिक स्वास्थ्य को कैसे समझा जाता है** और चिंता (anxiety) और अवसाद (depression) जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लक्षणों को कैसे **व्यक्त और उपचार किया जाता है**।
- CBT **पश्चिमी मूल्यों** का उपयोग करके विकसित की गई थी और दक्षिण एशियाई मूल के लोगों के लिए यह अपने आप में उपयुक्त नहीं हो सकती है।
- CBT को दक्षिण एशियाई कनाडाई लोगों की सांस्कृतिक आवश्यकताओं के अनुरूप ढालने से **बेहतर नतीजे** प्राप्त हो सकते हैं।



सांस्कृतिक रूप से अनुकूलित CBT कैसे काम करती है?

सांस्कृतिक रूप से अनुकूलित CBT में प्रशिक्षित चिकित्सक विभिन्न रणनीतियों और तकनीकों का उपयोग करते हैं, जिनमें शामिल हैं:

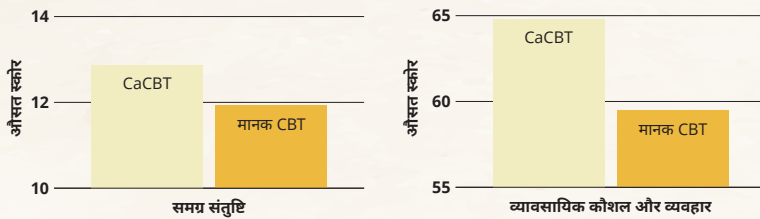
- ▶ सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त वाक्यांशों का उपयोग
- ▶ दक्षिण एशियाई संस्कृति में लैंगिक भूमिकाओं को समझना
- ▶ दक्षिण एशियाई परिवार की भूमिकाओं और जिम्मेदारियों को समझना
- ▶ धार्मिक और/या सामुदायिक नेताओं के साथ जुड़ना
- ▶ मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े लांछन को समझना



रिसर्च क्या कहती है?

सेंटर फॉर एडिक्शन एंड मेंटल हेल्थ (Centre for Addiction and Mental Health) (CAMH) और सहयोगी एजेंसियों ने यह तुलना करने के लिए एक अध्ययन किया कि कैसे दक्षिण एशियाई कनाडाई मानकों के हिसाब से बनाई हुई CBT या सांस्कृतिक रूप से अनुकूलित CBT पर प्रतिक्रिया करते हैं।

मानक CBT की तुलना में CaCBT **समूह** में उच्च स्तर की **शमूलियत और संतुष्टि** पायी गई।



“[यह] ठीक वही लक्ष्य था जिस पर मैं काम करने की उम्मीद कर रहा था [...] मुझे अच्छा लगा कि [मेरी चिकित्सक] अभी समझ गई! वह मेरी संस्कृति को जानती थी और मुझे उसे अपनी संस्कृति के बारे में बताने में समय बर्बाद नहीं करना पड़ा। -प्रतिभागी

“मैं वास्तव में उस चिकित्सक के साथ सहज महसूस कर रहा था जो मुझे दिया गया था। इससे जिन समस्याओं का मैं सामना कर रहा था, उन्हें बिना किसी शर्मिंदगी के स्वीकार करने में मुझे मदद मिली।” -प्रतिभागी

यदि आप दक्षिण एशियाई लोगों के लिए CaCBT के बारे में अधिक जानना चाहते हैं तो कृपया देखें: <https://www.camh.ca/CaCBT>



camh
mental health is health



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

pchs
Leading With Conviction And Courage

moving
forward



OTTAWA NEWCOMER
HEALTH CENTRE
CENTRE DE SANTÉ POUR
NOUVEAUX ARRIVANTS D'OTTAWA



SOMERSET WEST
COMMUNITY
HEALTH
CENTRE



Financial contribution from

Health Canada Santé Canada

यहां व्यक्त किए गए विचार आवश्यक रूप से हेल्थ कनाडा के विचारों का प्रतिनिधित्व नहीं करते हैं।

सीमा की कहानी

सार्वजनिक सूचना

सीमा एक शिक्षिका है जो हाल ही में लगातार सिरदर्द और अपच का अनुभव कर रही है। उसने यह भी देखा कि वह प्रेरणाविहीन महसूस कर रही थी और उसकी ऊर्जा का स्तर भी कम रह गया था।

उसके पारिवारिक डॉक्टर ने सुझाव दिया कि सीमा शायद **अवसाद (depression) और चिंता (anxiety)** के लक्षणों का अनुभव कर रही है।

सीमा के डॉक्टर ने सिफारिश की कि वह अपने स्थानीय सामुदायिक संगठन (local community organization) द्वारा प्रस्तावित **बौद्धिक व्यवहारात्मक चिकित्सा (CBT)** सत्रों में भाग लें।



कुछ सत्रों के बाद, सीमा ने महसूस किया कि वह उपचार वास्तव में उसके लिए काम नहीं कर पा रहा था। उसने महसूस किया कि चिकित्सा सत्रों के दौरान उसकी **सांस्कृतिक पृष्ठभूमि या उसके मूल्यों** को स्पष्ट रूप से नहीं समझा पाया गया।

सीमा ने अपनी सहेली से इस निराशाजनक स्थिति के बारे में बात की।

उसकी सहेली ने सिफारिश की कि सीमा ऐसे चिकित्सक की तलाश करे जिसने दक्षिण एशियाई लोगों के लिए सांस्कृतिक रूप से अनुकूलित **CBT** प्रशिक्षण लिया हो।

मेरे चिकित्सक वास्तव में यह नहीं समझ पाए कि कैसे मेरे पारिवारिक रिश्तों और मेरी संस्कृति ने मेरे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित किया।

एक CaCBT चिकित्सक आपकी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि को समझेगा, जैसे पारिवारिक ढांचा, लैंगिक भूमिकाएं और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में शर्म की भावना। यह आपके लिए उपचार को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। आपको इसे आजमाना चाहिए!

अधिक जानकारी के लिए इस वेबसाइट को देखें: www.camh.ca/cacbt

ओह, यह तो बहुत दिलचस्प लगता है। मुझे इसके बारे में और अधिक जानकारी कहां मिल सकती है?



यदि आप दक्षिण एशियाई लोगों के लिए CaCBT के बारे में अधिक जानना चाहते हैं तो कृपया देखें:

<https://www.camh.ca/CaCBT>



CaCBT सत्रों में नियमित रूप से भाग लेने के बाद, सीमा ने काफी बेहतर महसूस किया और अपनी भावनाओं को अधिक प्रभावी ढंग से समझने में सक्षम हुई।

camh
mental health is health



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

pchs
Leading With Conviction And Courage

**moving
forward**



OTTAWA NEWCOMER
HEALTH CENTRE
CENTRE DE SANTÉ POUR
NOUVEAUX ARRIVANTS D'OTTAWA



SOMERSET WEST
COMMUNITY
HEALTH
CENTRE



Financial contribution from

Health Canada Santé Canada

यहां व्यक्त किए गए विचार आवश्यक रूप से हेल्थ कनाडा के विचारों का प्रतिनिधित्व नहीं करते हैं।